

VILNIAUS R.  
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresnių vaikų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



Istaigos darbo laikas  
Nuo 8.15 iki 14.50 val.



VILNIAUS R.

## SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Savivaldybės biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniaus.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

## SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

## TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktore

Zenon Gotovt

1 savaitė ( 11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)

Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba	1	200	4,19	3,89	18,50	119,51
Troškinta vištienos šlaunelė (tausojantis)	369c	130	32,22	18,99	6,21	324,63
Virti makaronai su sviestu	2	75/3	2,85	2,55	19,92	116,56
Švieži pomidorai	3	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Džiovintų vaisių kompotas	5	200	0,32	0,00	25,08	96,00
Vaisiai (apelsinai)	6	150	1,20	0,30	16,50	64,50
Iš viso:			44,74	26,45	110,83	825,00

Antradienis

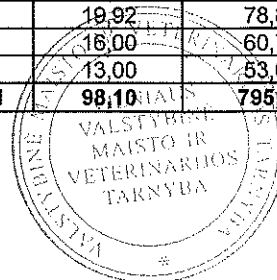
## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba	7	200	6,99	2,61	21,99	133,68
Troškintas kiaulienos guliašas (tausojantis)	338a	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė su sviestu	15	100/5	2,34	4,34	17,42	113,71
Duona	4	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Morkų salotos su obuoliais	16	100	1,62	3,78	8,57	74,89
Šviežių citrinų gėrimas	1041	200	0,14	0,09	25,34	96,16
Vaisiai (kriaušės)	6	150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			34,76	28,28	110,63	805,29

Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba	8	200	2,89	3,75	8,26	74,00
Troškintas kiaulienos kotletas (tausojantis)	9	90	18,36	21,96	20,62	348,30
Grikių košė su sviestu	10	75/3	2,95	3,89	17,40	166,56
Švieži agurkai	3	100	0,71	0,00	2,90	14,46
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Razinių kompotas	483b	200	0,25	0,53	16,00	60,75
Vaisiai (obuoliai)	6	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			27,44	30,81	98,10	795,87



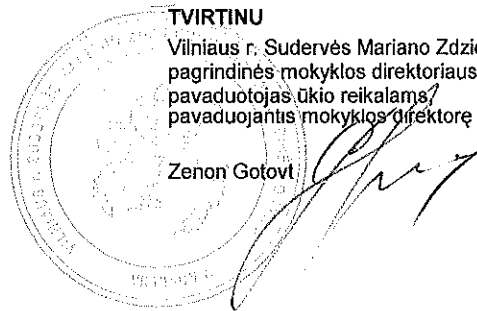
**SUDERINTA**

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

**TVIRTINU**

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt

1 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)  
Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščiai su bulvėmis	12	200	6,03	3,74	8,84	75,69
Muštas kiaulienos kotletas	13	75	17,16	42,97	7,25	482,99
Biri ryžių košė	5a	75	1,92	3,51	20,74	117,51
Rauginti agurkai	14	100	0,40	0,10	3,30	14,00
Duona	4	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Šviežių kriaušių kompotas	477	200	0,20	0,10	13,98	55,46
Vaisiai (apelsinai)	6	100	0,80	0,20	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,70</b>	<b>50,80</b>	<b>77,31</b>	<b>840,63</b>

Penktadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių kruopų sriuba	97	200	4,85	4,53	15,75	123,14
Šutinti žuvies leistinukai (tausojantis)	330	100	14,70	2,86	8,02	116,66
Natūralus grietinės padažas	445	50	3,15	13,00	3,40	116,50
Bulvių košė su sviestu	15	100/5	2,34	4,34	17,42	113,71
Švieži pomidorai	3	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona	4	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Šviežių obuolių kompotas	16	200	0,14	0,00	18,34	69,87
Vaisiai (kriaušės)	6	150	0,60	0,45	20,10	78,00
Bandelė (be glajaus, šokolado, kremo)	4	50	4,35	0,95	25,80	132,50
<b>Iš viso:</b>			<b>32,32</b>	<b>26,51</b>	<b>125,13</b>	<b>819,36</b>





VILNIAUS R.

SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 181320242

SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINTA

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt

2 savaitė ( 11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)  
Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška makaronų sriuba	17	200	4,89	5,03	24,74	158,06
Virti vištienos krūtinėlių maltiniai (tausojantis)	371b	100	3,11	1,90	9,89	128,95
Pieno padažas su morkomis	443a	50	3,05	6,75	6,30	93,00
Grikių košė su sviestu	10	75/3	2,95	3,89	17,40	166,56
Švieži agurkai	3	100	0,71	0,00	2,90	14,46
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Džiovintų vaisių kompotas	5	200	0,32	0,00	25,08	96,00
Vaisiai (apelsinai)	6	100	0,80	0,20	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,79</b>	<b>18,29</b>	<b>117,83</b>	<b>786,83</b>

Antradienis

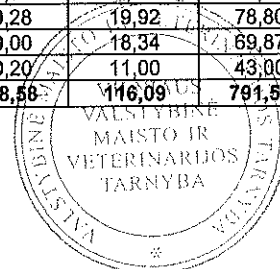
**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	68	200	1,75	3,40	7,96	69,48
Virtas kiaulienos plovas (tausojantis)	336	100/100	6,39	16,05	13,35	227,30
Morkų salotos su obuoliais	16a	100	1,62	3,78	8,57	74,89
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių apelsinų gėrimas	1041	200	0,19	0,04	25,73	99,76
Vaisiai (bananai)	6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Bandelė (be glajaus, šokolado, kremo)	4	50	4,35	0,95	25,80	132,50
<b>Iš viso:</b>			<b>17,38</b>	<b>24,80</b>	<b>124,43</b>	<b>779,73</b>

Trečiadienis

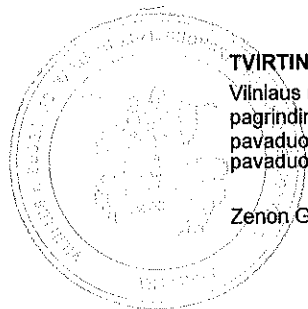
**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvienė su perlinėmis kruopomis	75	200	2,17	1,96	15,87	89,86
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	358b	200	16,50	11,81	42,50	336,61
Grietinė	358c	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	21	100	1,84	5,33	7,53	85,51
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių obuolių kompotas	16	200	0,14	0,00	18,34	69,87
Vaisiai (apelsinai)	6	100	0,80	0,20	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,05</b>	<b>28,56</b>	<b>116,09</b>	<b>791,55</b>



**SUDERINTA**

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

**TVIRTINU**
 Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
 pagrindinės mokyklos direktoriaus  
 pavaduotojas ūkio reikalams,  
 pavaduojantis mokyklos direktore

Zenon Gotovt

2 savaitė ( 11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)

Ketvirtadienis

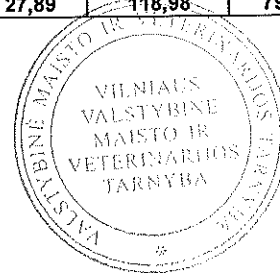
**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Lietuviški barščiai	58	200	0,98	2,39	4,15	42,08
Troškintas natūralus kiaulienos šnicelis (tausojantis)	20	100	11,32	46,13	12,77	339,81
Grikių košė su sviestu	10	75/3	2,95	3,89	17,40	166,56
Raugintų kopūstų salotos	22	100	0,76	9,98	5,18	116,33
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Razinų kompotas	483b	200	0,25	0,53	16,00	60,75
Vaisiai (kriaušės)	6	75	0,30	0,22	10,05	39,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,44</b>	<b>63,42</b>	<b>85,47</b>	<b>843,33</b>

Penktadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba	71	200	1,00	0,12	6,10	29,03
Virti žuvies maltiniai (tausojantis)	317a	100	14,93	1,38	8,36	105,61
Pieno padažas su morkomis	443a	50	3,05	6,75	6,30	93,00
Bulvių košė su sviestu	15	100/5	2,34	4,34	17,42	113,71
Burokėlių salotos	23	100	1,52	13,98	9,20	168,63
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Džiovintų vaisių kompotas	5	200	0,32	0,00	25,08	96,00
Vaisiai (obuoliai)	6	200	0,80	0,80	26,00	106,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,92</b>	<b>27,89</b>	<b>118,98</b>	<b>798,78</b>





VILNIAUS R.

## SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Savivaldybės biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

## SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

## TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktore

Zenon Gotovt

3 savaitė ( 11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)  
Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška grikių kruopų sriuba	97	200	5,88	4,91	15,69	130,44
Virti vištienos maltiniai (tausojantis)	371	100	17,83	13,69	9,97	234,44
Pleno padažas	441	50	3,05	6,75	6,30	93,00
Biri ryžių košė	5a	75	1,92	3,51	20,74	117,51
Morkų salotos su obuoliais	16	100	1,62	3,78	8,57	74,89
Duona	4	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Razinių kompotas	483b	200	0,25	0,53	16,00	60,75
Vaisiai (apelsinai)	6	150	1,20	0,30	16,50	64,50
Iš viso:			32,94	33,65	105,97	827,51

Antradienis

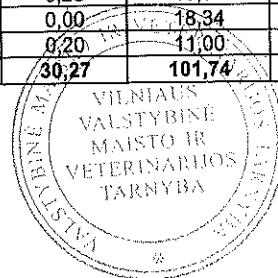
## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvienė su makaronais	77	200	2,19	1,93	15,92	89,77
Troškintas jautienos guliašas (tausojantis)	338	100/60	31,85	25,29	7,00	377,91
Virti makaronai su sviestu	2	75/3	2,85	2,55	19,92	116,56
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais	24	100	0,87	5,40	2,41	61,25
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Šviežių kriaušių kompotas	477	200	0,20	0,10	13,98	55,46
Vaisiai (obuoliai)	6	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			41,32	36,19	92,75	840,75

Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Rūgštynių sriuba	70	200	3,09	4,61	9,45	91,73
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	52	100	35,26	20,84	22,71	397,29
Bulvių košė su sviestu	15	100/5	2,34	4,34	17,42	113,71
Švieži agurkai	3	100	0,71	0,00	2,90	14,46
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių obuolių kompotas	16	200	0,14	0,00	18,34	69,87
Vaisiai (apelsinai)	6	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			44,22	30,27	101,74	808,86



**SUDERINTA**

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

**TVIRTINU**

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt

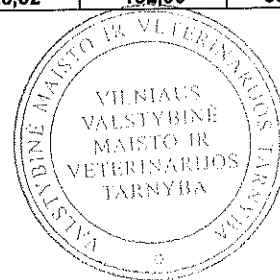
3 savaitė ( 11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)  
Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvienė su ankštinėmis daržovėmis	76a	200	5,17	3,79	17,33	124,13
Balandėliai (tausojantis)	366	200	30,39	20,74	11,24	346,76
Grietinės-pomidorų padažas	442a	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Rauginti agurkai	25	100	0,40	0,10	3,30	14,00
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių citrinų gėrimas	1041	200	0,14	0,09	25,34	96,16
Vaisiai (obuoliai)	6	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Iš viso:</b>			<b>39,33</b>	<b>32,35</b>	<b>93,93</b>	<b>793,99</b>

Penktadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šaltibarščiai	66a	200	4,48	4,78	8,16	94,00
Šutinti žuvies leistinukai (tausojantis)	330	100	14,70	2,86	8,02	116,66
Natūralus grietinės padažas	445	50	3,15	13,00	3,40	116,50
Virtos bulvės su sviestu	390	100/5	2,02	3,00	18,32	107,04
Švieži pomidorai	3	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Džiovintų vaisių kompotas	5	200	0,32	0,00	25,08	96,00
Bandelė (be glajaus, šokolado, kremo)	4	50	4,35	0,95	25,80	132,50
Vaisiai (kriaušės)	6	150	0,60	0,45	20,10	78,00
<b>Iš viso:</b>			<b>32,50</b>	<b>25,52</b>	<b>132,90</b>	<b>836,50</b>





VILNIAUS R.

**SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Savivaldybės biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniaus.rm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

**SUDERINTA**

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

**TVIRTINU**

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovi

**1 savaitė**

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams	166,96	162,85	522,00	4086,15

**2 savaitė**

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams	105,58	162,98	562,80	4000,22

**3 savaitė**

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams	190,31	157,98	527,29	4107,61

**1-3 savaitė**

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams	462,85	483,81	1612,09	12193,98

